

ARMANDO PALMIERI

# FRITTO dolce e salato

Tutti i segreti della frittura perfetta  
in 50 golose ricette





*Dedicare un libro a qualcuno è un momento di incredibile profondità, che rimarrà per sempre nella mia memoria e spero nella memoria di chi lo leggerà.*

*Al Maestro Gualtiero Marchesi con cui, ai tempi in cui insegnavo in Alma, ho condiviso dei momenti indimenticabili.*

*Agli chef Igles Corelli e Bruno Barbieri con cui ho trascorso tanta parte della mia formazione e di lavoro. Loro hanno sempre creduto in me e hanno speso belle parole sul mio conto, pur con qualche "tirata d'orecchie" qua e là.*

*A tutti i miei colleghi di Accademia Maestri Pasticceri Italiani, con cui divido amicizia, professione e qualcosa di più.*

*A Rosario, Federico, Ciccio, Giuseppe e Domenico, i miei amici di infanzia. 30 anni fa, seduti sul muretto fuori casa, parlavamo insieme del futuro e di cosa saremmo diventati. Ricordo ancora la promessa che ci siamo fatti: se mai un giorno qualcuno di noi avesse scritto un libro, lo avrebbe dedicato agli altri. Quel momento è arrivato.*

*A Madda, una persona speciale che dal 1994 ha un posto nel mio cuore.*

*Ad Antonella e Denise, persone incredibili, che aggiungono un po' di meraviglia a progetti editoriali come questo.*



DIRETTORE ITALIAN GOURMET  
Francesco Briglia

RESPONSABILE EDITORIALE  
Antonella Provetti

FOTOGRAFIE  
Matteo Lonati

PROGETTO GRAFICO  
Silvano Vavassori

IMPAGINAZIONE  
Emanuela Cossu

EDITING E TESTI INTRODUTTIVI  
Denise Frigerio

Prima edizione settembre 2024

©italian gourmet  
Proprietà letteraria riservata

**italiangourmet**

divisione di  
DBInformation Spa  
Centro Direzionale Milanofiori  
Strada 4, Palazzo A  
20057 Assago (Mi)  
tel. 02/81830.1  
[www.italiangourmet.it](http://www.italiangourmet.it)  
[shop.italiangourmet.it](http://shop.italiangourmet.it)

ISBN 978-88-32143-76-8

partner tecnico





# Sommario

- 4 Prefazione
- 10 Perché questo libro
- 12 L'autore
- 18 Introduzione
- 30 Approfondimento

## Evergreen

- 38 Krapfen
- 42 Bombolone
- 46 Donuts
- 52 Zeppole di San Giuseppe
- 56 Cannoli

## I dolci delle feste

- 64 Castagnole
- 66 Struffoli
- 70 Cartellate
- 74 Cenci toscani
- 76 Galani
- 78 Crostoli
- 82 Zeppole di San Martino
- 84 Frittole

## Regionali

- 88 Graffe
- 92 Chiacchiere
- 96 Pignolata
- 100 Seadas
- 102 Iris siciliano
- 104 Tortelli ripieni

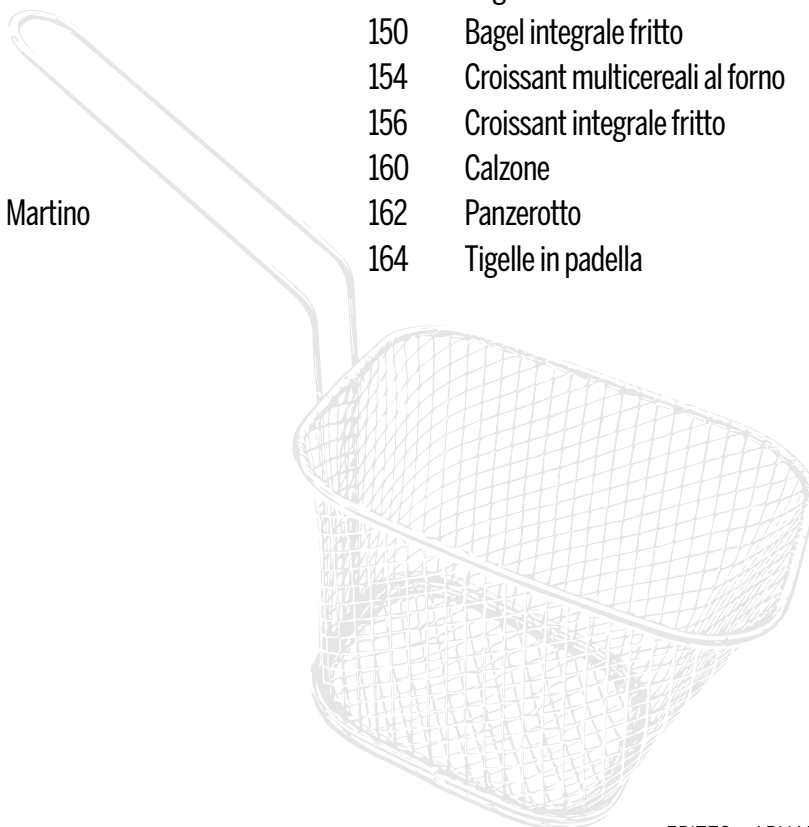
- 106 Raviole ripiene
- 108 Sfince palermitane

## Goduriosi

- 112 Bignole
- 114 Crema fritta
- 116 Polenta dolce
- 120 Paccheri fritti
- 122 Straccetti della domenica

## Dal forno

- 128 Croissant al forno
- 132 Croibom
- 138 Maritozzo
- 142 Maritozzo 2.0
- 146 Bagel al forno
- 150 Bagel integrale fritto
- 154 Croissant multicereali al forno
- 156 Croissant integrale fritto
- 160 Calzone
- 162 Panzerotto
- 164 Tigelle in padella



- 166 Gnocco fritto
- 168 Quesadillas di mais
- 170 Nachos fritto

### Dal mondo

- 174 Churros
- 178 French Toast
- 182 Cronuts
- 188 Semolino dolce
- 192 Strudel

### I salati

- 196 Frittatina di pasta
  - 200 Crocchè di patate
  - 204 Montanarine
  - 208 Verdure in pastella
  - 212 Mozzarella in carrozza
  - 214 Pasta soffiata
  - 216 Bombolone salato
  - 218 Krapfen salato
  - 220 Zeppoline di pasta cresciuta
  - 222 Tortelli salati
  - 224 Suppli
  - 228 Arancine di riso
  - 232 Pizza fritta
- 
- 236 Indice alfabetico delle ricette



l'autore

---

# Perché questo libro

Che l'uomo si ponga delle domande è parte della sua natura intrinseca. E la curiosità è ciò che muove da sempre la storia. Senza il desiderio di scoperta non saremmo quelli che siamo oggi ed è proprio da questo desiderio di comprendere e di imparare che è nata l'idea di questo libro. Rubo una frase alla ricercatrice americana Sudie E. Back "sii sempre curioso. La conoscenza non ti acquisirà, sei tu che devi acquisirla". Ebbene, questo è ciò che mi ha spinto ad essere un formatore oltre che uno chef, con la volontà di poter condividere e, soprattutto, di stimolare domande in chi mi ascolta.

Durante tutta la mia carriera, nei laboratori di pasticceria, nelle cucine dei ristoranti e, a maggior ragione, nelle aule formative come docente, ho sempre avuto, un po' per attitudine un po' per naturale predisposizione (sono napoletano!), un'attenzione particolare all'argomento "fritti". Ogni volta che in aula se ne parlava, le domande erano sempre le stesse: "Chef, ma al forno si può fare?" e, subito dopo, "Ma fritto non fa più male alla salute?", come se questa metodologia di cottura - le cui origini, va sottolineato, si perdono nelle notte dei tempi - suggerisse qualcosa di sbagliato, o da evitare perché "è meglio se si fa nel forno".

Abbandoniamo il pregiudizio: pur che nessuno abbia da ridire sulla bontà di un prodotto fritto, questo spesso viene tacciato di essere grasso e poco salutare. A mio avviso, però, è sbagliato catalogare la frittura in maniera così generica, inserendo questa tecnica di cottura fra le meno indicate per la salute, spesso - come vedremo più avanti - senza giustificazioni scientifiche. Ovviamente, se vogliamo associare una componente parziale nociva in ogni alimento fritto, dobbiamo valutarla in funzione di una serie di fattori, cioè quelli legati alla qualità dell'olio o del grasso in cui si decide di friggere e quelli relativi alla tecnica di frittura impiegata.

Per intenderci, gli oli e i grassi sono composti da trigliceridi e da diverse percentuali di acidi grassi saturi e insaturi. Indipendentemente dalla loro origine, animale o vegetale, alcuni grassi saturi sono precursori della ipercolesterolemia (l'accumulo del cosiddetto "colesterolo cattivo" o LDL) mentre i grassi insaturi sono benefici per la salute, se assunti in piccole quantità. Ed è da questo principio che bisogna partire per "rileggere" l'argomento "fritto". La finalità di questo libro è imparare il perché delle cose, cioè perché si frigge con un olio piuttosto che con un altro, quali sono le accortezze tecniche da rispettare, come individuare la modalità di frittura a seconda delle necessità del prodotto e qual è il risultato che vorremo ottenere.

In questo libro troverete una cospicua parte introduttiva, con il contributo del bravo Carlo Di Cristo, che vi fornirà le nozioni di base per approcciare l'argomento fritto sia dal punto di vista scientifico sia dal punto di vista pratico. Seguono poi ricette di ogni genere, da quelle regionali a quelle innovative fino a prodotti che per antonomasia non sono fritti. Questo vi stimolerà delle domande, vi inviterà a fare prove, a capire il perché delle cose. Ecco, se sarò riuscito a trasmettervi tutto questo, allora vuol dire che ho centrato il mio obiettivo.

Buona lettura a tutti

Armando Palmieri

“ La cosa importante  
è non smettere di porre  
delle domande.  
La curiosità ha le sue  
proprie ragioni per esistere. ”

Albert Einstein







# Friggere: metodologia e caratteristiche

Una buona frittura è determinata sia dalla scelta delle materie prime sia dalla tecnica che viene applicata al prodotto, dall'olio utilizzato e dalla sua ottimale temperatura

Quando parliamo di frittura, dobbiamo far riferimento a quella metodologia di cottura che pone le sue basi sull'immersione degli alimenti in un grasso che viene portato a una determinata temperatura (questa cambierà di poco a seconda della tipologia di grasso usato); il risultato sarà una pietanza che avrà esaurito la sua acqua residua, rendendo il risultato particolarmente gustoso. Affinché il cibo che verrà fritto soddisfi le caratteristiche organolettiche e tecniche del prodotto, è necessario prestare attenzione e osservare delle regole che, seppur non scritte, rappresentano una guida da seguire per ottimizzare il risultato finale.

### ***Perché quando si frigge si fa riferimento all'olio in generale?***

Come vedrete nell'intervento di Carlo Di Cristo, qualche pagina più avanti, la scelta del grasso in cui friggere il prodotto dipende molto dalle sue caratteristiche tecniche, e in fatto di "performance" gli oli hanno delle peculiarità che li rendono idonei a questo tipo di cottura. Ad esempio, se optiamo per dell'olio di oliva o dell'olio di arachidi, non è un caso che entrambi contengano una grande quantità di acidi grassi monoinsaturi e che, proprio per questo, resistano meglio alle elevate temperature raggiunte durante il processo di frittura. Al contrario, gli acidi grassi polinsaturi - tipici ad esem-

pio dell'olio di girasole, di mais e di vinaccioli - si degradano facilmente con il calore, originando sostanze dannose per l'organismo.

Per valutare l'idoneità di un grasso alla frittura esiste un indice, noto come punto di fumo (smoke point), che esprime la temperatura massima tollerabile dall'olio o dal grasso; il superamento di tale soglia determina la decomposizione del prodotto e la genesi delle sopraccitate sostanze nocive; di

### **I valori dell'olio e l'importanza della conservazione**

Bisogna, per dovere di cronaca, aggiungere che i valori prosci nelle pagine successive, possono variare in base al grado di raffinazione, alla varietà dei semi, all'andamento stagionale e alle tecniche colturali; per questo motivo si potrebbero raccogliere dati leggermente differenti. Il punto di fumo diminuisce - anche notevolmente - se l'olio non è conservato in maniera opportuna, ad esempio se non è riparato da luce e calore. Non è casuale che i contenitori utilizzati per conservare l'olio sono per lo più realizzati in latta proprio per tenerlo isolato dagli agenti esterni. Oggi la tecnologia alimentare è progredita nel tempo e molte aziende leader del settore hanno la possibilità di offrire oli raffinati che hanno un punto di fumo superiore rispetto ai non raffinati e si rivelano quindi più adatti alla frittura degli alimenti.



conseguenza, gli oli ideali per friggere sono quelli con un punto di fumo elevato.

In commercio esistono anche miscele di oli specifiche per la frittura, caratterizzate da un punto di fumo particolarmente elevato. In base a quanto detto finora, si potrebbe pensare che una frittura ottimale (anche per il nostro organismo) si possa ottenere cucinando a fuoco lento; in realtà una temperatura troppo bassa è sconsigliata e controproducente, perché porta l'alimento ad assorbire notevoli quantità di olio e a scadere dal punto di vista salutistico e organolettico.

Da notare che la temperatura dell'olio diminuisce eccessivamente anche quando si friggono in una sola volta dosi di prodotto troppo elevate, con il risultato che le varie pietanze tendono ad impregnarsi di olio e ad attaccarsi tra loro. D'altra parte,

una temperatura eccessiva - oltre a risultare dannosa per il superamento del punto di fumo - fa sì che l'alimento si dori troppo in fretta rimanendo crudo all'interno.

Friggere significa dunque cucinare per conduzione, ovvero trasmettendo il calore da una matrice grassa agli alimenti. La frittura è quindi un principio di cottura che avviene per immersione dell'alimento nei grassi preriscaldati, che interagiscono per contatto diretto.

L'innalzamento termico della materia grassa può avvenire in una padella, messa direttamente sulla fiamma o su un piano ad induzione, oppure in una friggitrice alimentata da resistenze elettriche. Le temperature di frittura come detto sono variabili, ma risultano solitamente molto elevate (tra i 165°C e i 185°C). La durata invece, anch'essa mutevole, è generalmente piuttosto breve (ma dipende dallo spessore e dalla composizione del cibo).

È credenza popolare che la frittura sia un sistema o metodo inadatto alla dieta quotidiana, questo è in parte vero, ma solo nel caso in cui non vengano rispettate le regole tecniche che si rifanno ai diversi grassi usati. Gli aspetti indesiderati, infatti, aumentano significativamente quando la frittura viene eseguita in maniera non corretta, ovvero a temperature troppo elevate, sporcando l'olio o contaminandolo con acqua, prolungandola per tempi

#### Tipologia di prodotto e temperature ideali

Temperatura olio	Alimenti adatti alla frittura
165°C	Verdure, patate, pesci di grossa taglia, crescentine, dolci di lievito
165-170°C	Preparazioni infarinate, impanate o passate alle varie pastelle (cotoletta, verdure impanate...)
180°C	Piccoli pesci infarinati

# introduzione

eccessivi ecc.

Detto questo, pur rispettando il medesimo procedimento, le frittiture acquisiscono caratteristiche differenti in base al tipo di matrice utilizzata. Oli e grassi, composti prevalentemente da triacilgliceroli, hanno proprietà chimiche e fisiche molto diverse tra loro, che dipendono nello specifico dalla tipologia di acidi grassi contenuti.

In questo caso, anche utilizzando un termostato che permetta di gestire accuratamente la temperatura, evitando di cucinare troppo a lungo e di contaminare eccessivamente il fluido con residui organici, scegliendo un olio o un grasso inappropriato si otterrà un pessimo risultato.

Ovviamente da un punto di vista salutistico è chiaro che non bisogna esagerare nel consumo di prodotti fritti, poiché:

- Determinano la rimanenza significativa di grassi nell'alimento, rendendolo ipercalorico e scarsamente digeribile
- Diminuiscono la concentrazione di molecole attive, tra le quali soprattutto le vitamine termolabili
- Aumentano la quantità di residui tossici, dovuti alla degradazione termica, derivanti da carboidrati, proteine e grassi.

In merito a quest'ultimo punto, le alte temperature alterano la struttura molecolare dei nutrienti energetici producendo inesorabilmente residui tossici per l'organismo.

Poiché nella frittura i nutrienti calorici più abbondanti sono i lipidi della matrice, la scelta dell'olio o del grasso di cottura è un fattore essenziale per mantenere la salubrità della ricetta. La scelta dovrà orientarsi verso un olio con un elevato punto di fumo (smoke point), o quantomeno superiore alla temperatura di frittura.

Queste alterazioni sono evidenti anche ad un'analisi visiva: un olio esposto ad elevate temperature assume infatti un colore sempre più scuro, producendo residui schiumosi e aumentando di viscosità.

Dal punto di vista chimico invece, le reazioni negative più significative sono: idrolisi dei trigliceridi,

ossidazione e degradazione degli acidi grassi e del glicerolo, e conseguente maturazione di composti tossici come: catene trans, acroleina, formaldeide, acrilamide ecc.

## **Composti tossici: l'acroleina**

Come anticipato, nelle reazioni negative in frittura contempliamo, fra le più dannose, l'acroleina contenuta in alimenti fritti oppure cotti violentemente sulla piastra o in padella. L'acroleina si accumula negli oli stra-utilizzati e spesso già esauriti, pertanto, la fonte alimentare più ricca di acroleina è costituita indubbiamente dai cibi fritti e serviti nella ristorazione collettiva (rosticcerie, ristoranti e fast-food). La formazione di acroleina negli alimenti è determinata dal superamento del punto di fumo, cioè della temperatura oltre la quale l'olio comincia a:

- Liberare fumo grigio
- Perdere i suoi valori nutrizionali
- Sprigionare cataboliti tossici

Superato il punto di fumo, la produzione di acroleina è maggiore negli oli vegetali a prevalenza insatura, in particolar modo in quelli che presentano un buon quantitativo di acidi grassi polinsaturi (soia, lino, vinaccioli, noce ecc. per questo sconsigliati per la frittura).

L'olio che sprigiona meno acroleina in cottura è senz'altro l'olio di arachide, perché contiene il 35% di grassi polinsaturi, seguito da quello di semi di girasole (55%). Tuttavia, ciò che è necessario specificare è che tutti gli oli di semi (compreso quello di arachide) subiscono una liberazione significativa di acroleina già dopo una sola frittura, pertanto non dovrebbero essere utilizzati più volte.

Al contrario, l'olio vergine (o extravergine) d'oliva si distingue anch'esso per un buon punto di fumo (grazie alla prevalenza di acidi grassi monoinsaturi) e sembra poter resistere anche a 2-3 frittiture consecutive; questa caratteristica è giustificata dall'elevato contenuto di antiossidanti che limitano fortemente la presenza di acroleina nell'olio.

Dal punto di vista chimico, l'acroleina è un'aldeide volatile, epato-tossica ed irritante per tutte le mucose dell'organismo; sinonimi di acroleina sono acrilaldeide o 2-propenale.

# Bombolone

## INGREDIENTI

1000 g farina 280W  
400 g tuorli  
200 g panna  
125 g acqua  
220 g zucchero semolato  
250 g burro  
20 g lievito compresso  
30 g miele  
15 g sale  
4 g scorza di limone grattugiata  
½ baccello di vaniglia

1 l olio di semi di arachide per friggere

### Per farcire

q.b. crema pasticcera  
(vedi ricetta Zeppole di San Giuseppe)

### Per la finitura

q.b. zucchero aromatizzato alla camomilla

## PROCEDIMENTO

Incordare in planetaria la farina con tutti gli ingredienti liquidi, impastare per circa 15 minuti, aggiungere lo zucchero, lasciare assorbire per altri 6/7 minuti e alla fine aggiungere il burro e il sale.

Sul banco di lavoro, dare 2 pieghe semplici all'impasto per dargli forza e coprire con della pellicola alimentare o con un canovaccio pulito. Lasciare riposare per circa 30 minuti.

Trascorso il tempo di riposo, formare delle sfere da circa 60 g l'una, facendole rollare col palmo delle mani.

Lasciare lievitare per circa 2 ore a 26°C con il 70% di umidità.

Nel caso non si disponga di camera di lievitazione, porre su una teglia con della carta da forno, lasciare nel forno (casalingo) spento, con un pentolino di acqua bollente (il vapore eviterà di formare una crosta sottile sul prodotto prima di friggere).

Una volta gonfi, schiacciare leggermente le sfere prima di friggere in olio di arachide a 168°C, 3 minuti per lato, o finché la temperatura interna dei bomboloni non avrà raggiunto 92°C al termometro.

Porre su carta assorbente, farcire con crema pasticcera e passare nello zucchero semolato. Suggesto di aggiungere allo zucchero per aromatizzare, una bustina di camomilla.

MISCELARE LA  
CAMOMILLA INSIEME  
ALLO ZUCCHERO A  
VELO, ACCENTUERÀ  
LA PROFUMAZIONE  
DEL PRODOTTO

---

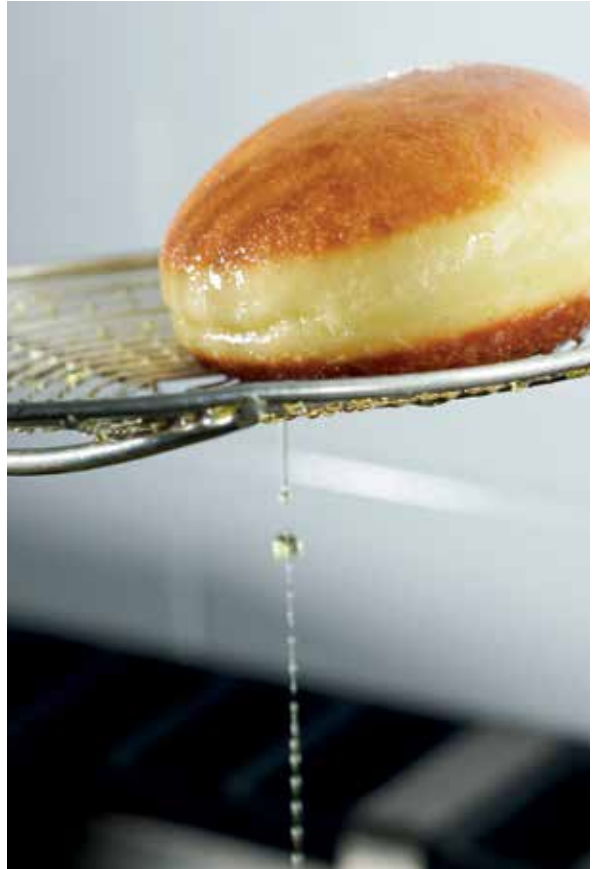


RIGIRARE PIÙ VOLTE  
IL BOMBOLONE PER  
EVITARE LA FORMAZIONE  
DI BOLLE IN SUPERFICIE

---



evergreen



# Struffoli

## INGREDIENTI

500 g di farina debole 180W  
315 g uova intere  
45 g zucchero semolato  
50 g burro  
4 g scorza di arancia grattugiata  
10 g alcolato tipo sambuca o anice  
8 g baking

1 l olio semi di arachide per friggere

### Per la mielatura

600 g miele di acacia  
100 g zucchero semolato  
1 limone grattugiato  
8 g di cannella in polvere (facoltativa)  
300 g di arancia candita  
200 g nocciole tostate  
100 g mandorle tostate  
150 g zuccherini bianchi  
200 g amarena candita

## PROCEDIMENTO

Lavorare su un tavolo o in planetaria la farina miscelata con il baking e i liquidi, aggiungere lo zucchero, il liquore e gli aromi, infine il burro. Lasciare riposare l'impasto per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di riposo, cominciare a formare tanti bastoncini e tagliarli nuovamente a dadini (tipo gnocchetti). Passare leggermente gli gnocchetti nella farina da spolvero, togliere quella in eccesso e friggere a una temperatura massima di 170°C in olio di semi di arachide. Lasciare asciugare su un foglio di carta assorbente, quindi trasferire gli struffoli fritti in una pentola per la fase della mielatura. In un pentolino, portare a circa 60°C il miele e lo zucchero con la scorza di limone. Una volta in temperatura, spegnere il fuoco, inserire gli struffoli ben asciutti e girare per bene - sempre a fiamma spenta - fino a che il tutto si sia intiepidito (circa 30°C di temperatura). A questo punto aggiungere gli inerti e disporre su un piatto di portata.

FINIRE CON AMARENE  
E FRUTTA SECCA TOSTATA RENDE GLI  
STRUFFOLI ANCORA PIÙ GOLOSI

---





## i dolci delle feste

---

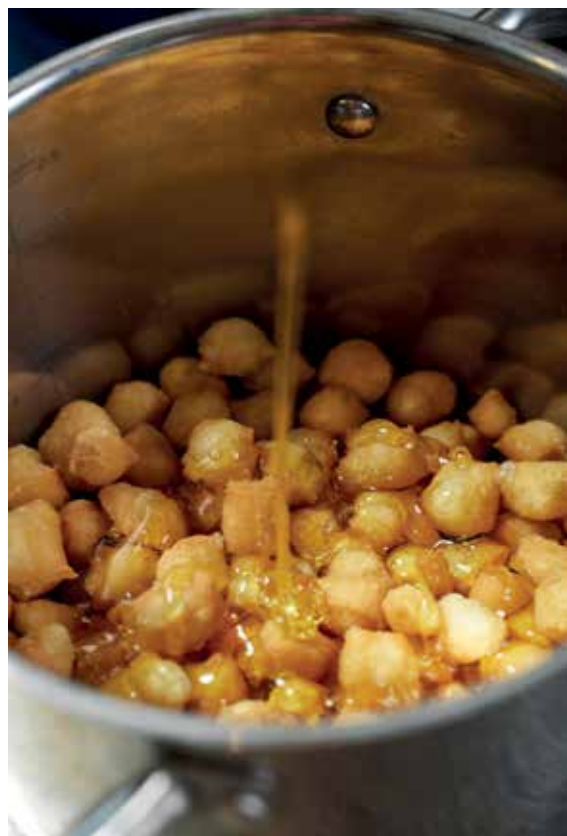
FRIGGERE GLI STRUFFOLI  
QUANDO SONO BEN  
FREDDI EVITA CHE SI  
ATTACCHINO E CREINO  
UN'UNICA MASSA

---



## i dolci delle feste

---



# Paccheri fritti

## INGREDIENTI

250 g paccheri

1 l olio di semi di arachide per friggere

### Per il condimento

500 g ricotta vaccina

100 g zucchero semolato

½ baccello di vaniglia

### Per la finitura

q.b. semi e cereali misti tostati

q.b. zucchero a velo

## PROCEDIMENTO

Il giorno precedente la preparazione lasciare macerare per una notte la ricotta con lo zucchero e la vaniglia.

Lessare i paccheri in abbondante acqua salata per circa 20 minuti (la pasta dovrà risultare stracotta). Una volta pronta, scolare e raffreddare in acqua e ghiaccio così da rimuovere anche eventuali residui di amido.

Allargare su un canovaccio pulito e lasciare asciugare per un'ora circa.

Procedere poi con l'essiccazione: porre in forno a 40°C per 2 ore circa oppure nell'essiccatore per 4 ore, la pasta deve risultare croccante.

Una volta pronti, friggere i paccheri poco alla volta per qualche secondo in una temperatura compresa fra 190°C e 200°C.

La pasta è pronta appena si sarà gonfiata.

Scolare e passare su un foglio di carta assorbente.

Riempire di crema alla ricotta un sac à poche e farcire i paccheri, passarli poi nei semi e cereali tostati su ambo i lati e spolverare con dello zucchero a velo.





dal forno

# Maritozzo 2.0

## fritto

### INGREDIENTI

1000 g farina 350W  
10 g malto diastatico  
300 g tuorli  
200 g panna al 35% di m.g.  
100 g acqua  
170 g zucchero semolato  
18 g sale fino  
180 g burro  
15 g latte in polvere  
20 g lievito compresso  
30 g paste agrumate  
10 g pasta vaniglia

1 l olio di semi di arachide per friggere

#### Per la crema chantilly

500 g panna al 35% di m.g.  
200 g mascarpone  
2 g vaniglia in polvere  
100 g zucchero a velo

#### Per la meringa francese

100 g albumi  
200 g zucchero a velo  
100 g zucchero semolato

#### Per la finitura

q.b. briciole di meringa francese  
q.b. crema pasticcera  
(vedi ricetta Zeppole di San Giuseppe)

### PROCEDIMENTO

Preparare una biga con il 30% della farina della ricetta, i 100 g di acqua dove sarà stato sciolto il lievito compresso. Lasciare la biga per 4 ore a temperatura ambiente coperta con della pellicola per alimenti o in un contenitore chiuso.

Unire la biga alla rimanente farina, aggiungere il malto e il latte in polvere, e iniziare a impastare con i liquidi (tuorlo e panna) per circa 15 minuti, aggiungere lo zucchero e il sale e gli aromi, e infine il burro, impastare fino a incordatura.

Lasciare riposare l'impasto in un contenitore coperto da pellicola per alimenti per 1 ora. Ricavare delle pezzature di circa 60 g l'una e formare delle sfere. Lasciarle lievitare su carta da forno a 28°C con 75% umidità.

Friggere in olio di semi di arachide a 164°C.

Per la crema chantilly, montare tutti gli ingredienti ben freddi in planetaria con la frusta fino a ottenere un composto liscio e cremoso.

Per la meringa francese, montare gli albumi con la parte di zucchero a velo, dopo circa 6/7 minuti aggiungere lo zucchero semolato, stendere il composto su un tappetino di silicone a circa 3 mm ed essiccare in forno a 100°C per 1 ora. Una volta fredde sbriocciarle.

Praticare un taglio lungo la parte in superficie, e riempire con crema chantilly al mascarpone.

Finire con briciole di meringa francese e degli spuntoni di crema pasticcera.



dal forno





dal forno



# Krapfen salato

## INGREDIENTI

1000 g farina 240W  
500 g patate lesse  
25 g lievito compresso  
150 g zucchero semolato  
300 g acqua  
150 g tuorli  
100 g burro  
12 g sale  
2 g scorze di arancia

1 l olio di semi di arachide per friggere

### Per la panatura

100 g pangrattato  
100 g Parmigiano Reggiano grattugiato  
4 g sale  
4 g pepe nero

### Per la crema al pomodoro

150 g acqua  
50 g pomodoro concentrato  
15 g amido di mais  
80 g Parmigiano Reggiano grattugiato  
15 g zucchero semolato  
6 g sale fino

### Per la finitura

q.b. basilico

## PROCEDIMENTO

Per l'impasto dei krapfen, formare un lievito con 25 g di lievito, 100 g di acqua e 200 g di farina dai quantitativi in ricetta.

Porre in una bacinella di acqua a 30°C e attendere che il lievito venga a galla, a questo punto impastare tutti gli ingredienti insieme tranne il sale che va aggiunto alla fine. Lavorare finché la pasta risulterà liscia e omogenea. Mettere a puntare in teglia coperta da pellicola per alimenti e lasciare riposare 4 ore in frigorifero.

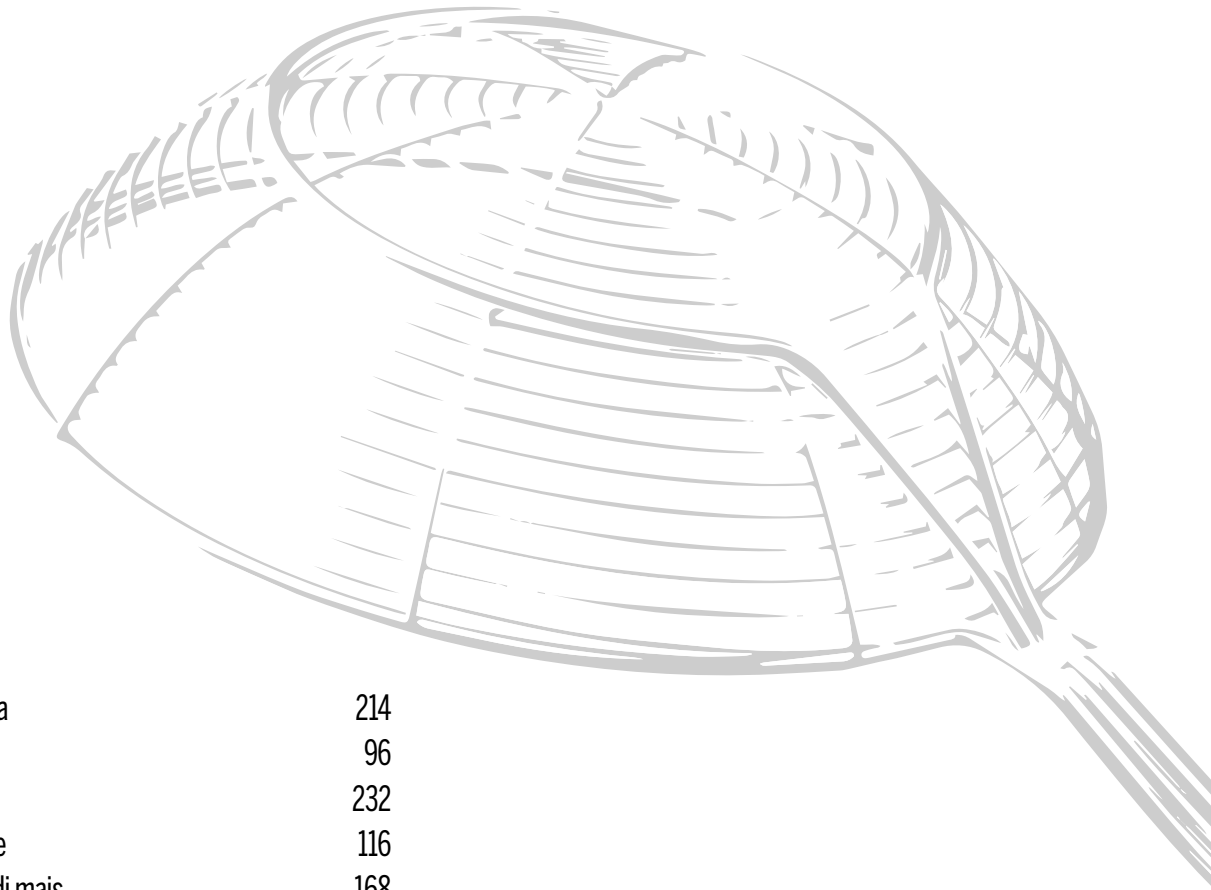
Trascorso il tempo di riposo, schiacciare l'impasto freddo e portarlo allo spessore di 3 cm. Dare delle pieghe all'impasto (2 semplici da 3), stendere e lasciar riposare per 30 minuti, cappare, lasciar raddoppiare il volume (a 26°C gradi con 75% di umidità), quindi friggere in olio di semi di arachide a 170°C. Scolare dall'olio in eccesso, passare nel mix di pangrattato, parmigiano, sale e pepe. Farcire con la crema al pomodoro e decorare con delle foglioline di basilico.





# Indice alfabetico

Arancine di riso	228	Crostoli	76
Bagel al forno	146	Churros	174
Bagel integrale fritto	150	Donuts	46
Bignole	112	French Toast	178
Bombolone	42	Frittatina di pasta	196
Bombolone salato	216	Frittole	84
Calzone	160	Galani	76
Cannoli	56	Gnocco fritto	166
Cartellate	70	Graffe	88
Castagnole	64	Krapfen	38
Cenci toscani	74	Krapfen salato	218
Chiacchiere	92	Iris siciliano	102
Crema fritta	114	Maritozzo	138
Crocchè di patate	200	Maritozzo 2.0	142
Croibom	132	Montanarine	204
Croissant al forno	128	Mozzarella in carrozza	212
Croissant integrale fritto	156	Nachos fritto	170
Croissant multicereali al forno	154	Paccheri fritti	120
Cronuts	182	Panzerotto	162

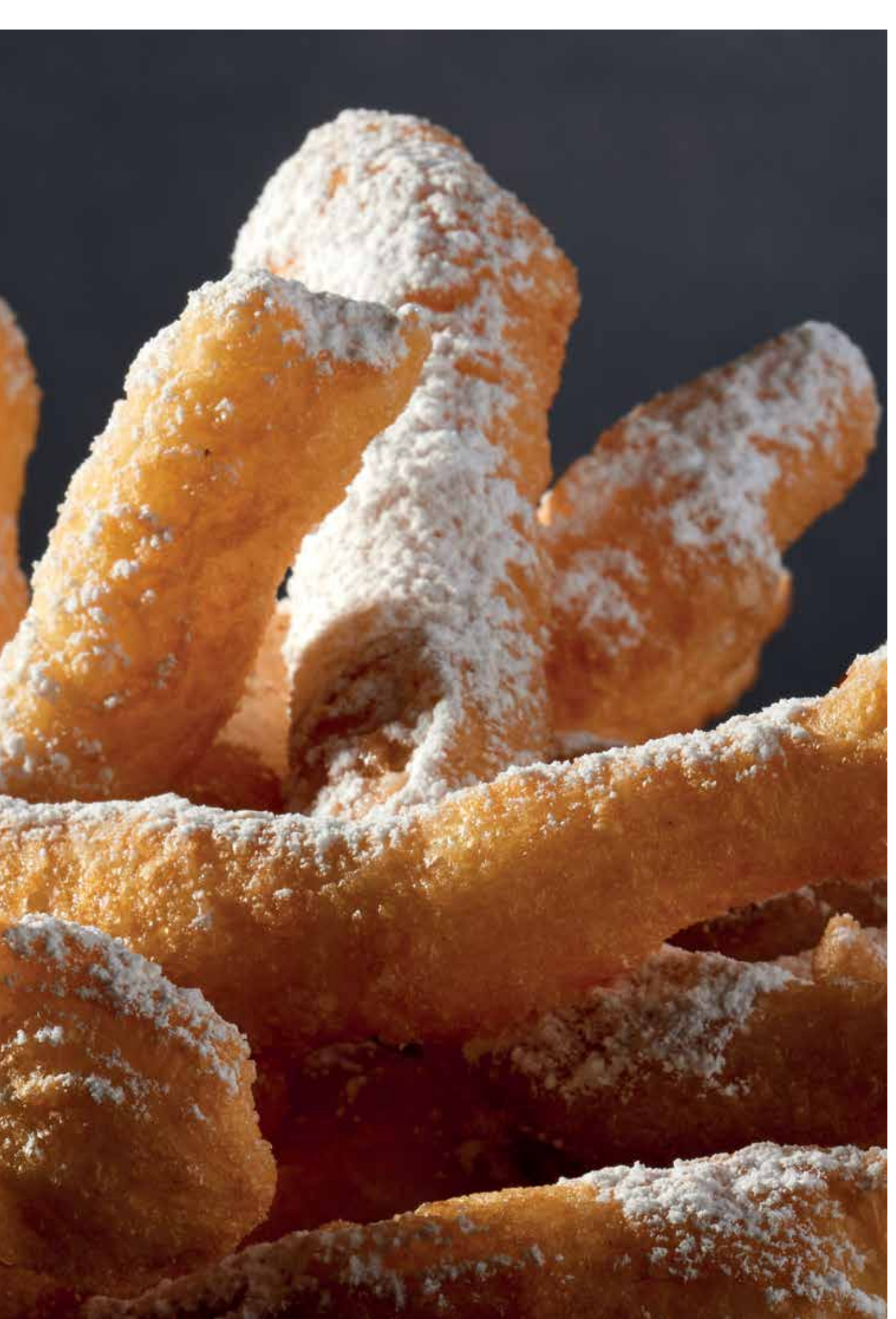


Pasta soffiata	214
Pignolata	96
Pizza fritta	232
Polenta dolce	116
Quesadillas di mais	168
Raviole ripiene	106
Seadas	100
Semolino dolce	188
Sfince palermitane	106
Straccetti della domenica	122
Strudel	192
Struffoli	66
Suppli	224
Tigelle in padella	164
Tortelli ripieni	104
Tortelli salati	222
Verdure in pastella	208
Zeppoline di pasta cresciuta	220
Zeppole di San Giuseppe	52
Zeppole di San Martino	82

LA FRITTURA DEVE SEMPRE RISULTARE  
DORATA, CROCCANTE E ASCIUTTA ALL'ESTERNO,  
E FRAGRANTE ALL'INTERNO. MA SOPRATTUTTO  
VA GODUTA AL MOMENTO: FRITTA E MANGIATA!

---







GRANDI CLASSICI DOLCI E SALATI,  
DELIZIE RUBATE AL FORNO E TRASFORMATE IN PURA INNOVAZIONE:  
ARMANDO PALMIERI CI MOSTRA UNA VISIONE NUOVA  
E FANTASIOSA DELLA FRITTURA, CHE CI RIPORTA AL PASSATO  
E ALLO STESSO TEMPO CI PROIETTA VERSO IL FUTURO.  
ARTIGIANALITÀ, CREATIVITÀ, TECNICA PUNTUALE,  
CONOSCENZA SI ESPRIMONO IN RICETTE CHE PARLANO LA LINGUA  
DELLA CROCCANTEZZA, RACCONTANO I VIRTUOSISMI DELLE PANATURE  
E SI COLORANO DI SFUMATURE DORATE.  
DA GUSTARE COSÌ, FRITTE E MANGIATE

ISBN 978-88-32143-76-8



9 788832 143768

italiangourmet

EURO 59.00